

Review

▶ 親密關係的“四大殺手”

1. 抨擊/輕蔑 Criticism/Contempt
2. 防禦/戰火升高 Defensiveness/Escalation
3. 負面詮釋 Negative Interpretation
4. 退縮/築牆 Withdrawal/Stonewalling

▶ 傷痛 + 怪罪 = 四大殺手

傷痛 - 怪罪 = 親密關係

▶ 情緒金字塔:





親密之旅 第八課

親密關係的“四大殺手”

情緒調節的“五大要訣”

(下)

一. 情緒調節五大要訣

1. 潛意識做主 → 意識做主

2. 標明情緒 (了解自己被挑起的情緒是什麼)

3. 歸因思維 (什麼因素導致這個情緒)

4. 探索心理需求

5. 幫助對方滿足我們的需求

一. 情緒調節五大要訣 (cont.)

1. 潛意識做主 → 意識做主

Video

A photograph of a woman with her hand on a man's shoulder, looking at him with a concerned expression. The image is faded and serves as a background for the text.

▶唯有在意識作主的狀態下，才有辦法做新的選擇，並有效的解決衝突。

▶婚姻快樂的夫妻多了一種能力 – 跳出自己觀察自己的能力 – Meta Communication 超層溝通。



一. 情緒調節五大要訣 (cont.)

2. 標明情緒

▶ 情緒 vs. 思想

懊惱, 失望, 冤枉, 孤單, 生氣, 緊張,
害怕, 焦慮, 無助, 被誤會, 被冷落...

▶ 情緒只能被標明及疏導, 不能被壓抑.

一. 情緒調節五大要訣 (cont.)

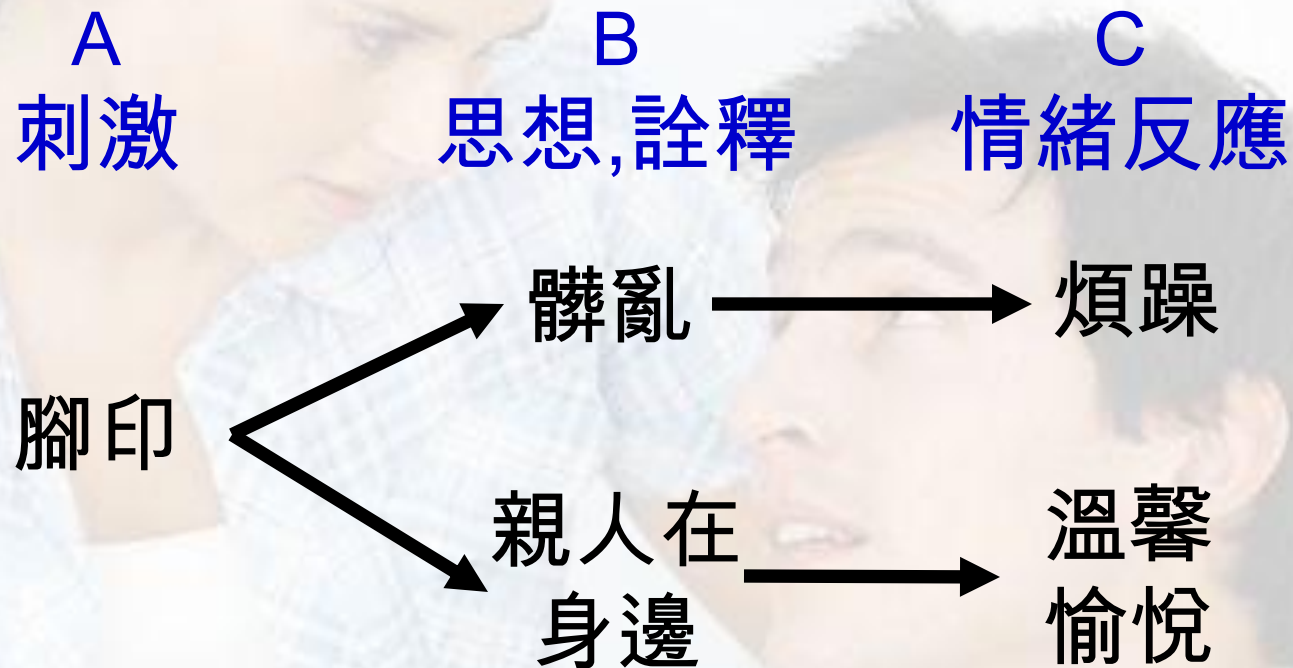
3. 歸因思維

Video

A woman with long dark hair, wearing a blue and white checkered shirt, has her right hand on the man's left shoulder. She is looking down at him with a serious, somewhat stern expression. The man, with dark hair and wearing a blue t-shirt, is looking up at her with a slightly open mouth, appearing to be in the middle of a conversation or listening intently. The background is a bright, out-of-focus indoor setting.

一. 情緒調節五大要訣 (cont.)

3. 歸因思維 (cont.)



一. 情緒調節五大要訣 (cont.)

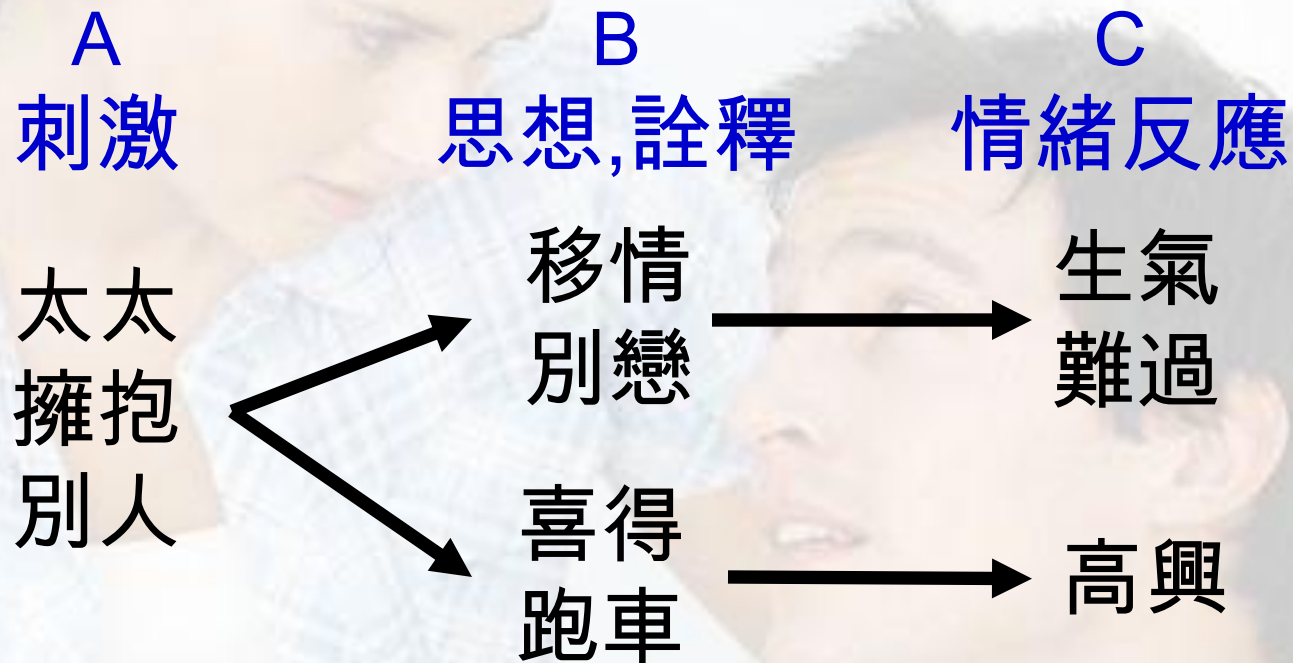
3. 歸因思維 (cont.)

Video

<http://www.youtube.com/watch?v=wpn7HUroqe8>

一. 情緒調節五大要訣 (cont.)

3. 歸因思維 (cont.)




一. 情緒調節五大要訣 (cont.)

4. 探索心理需求

- ▶ 我真正的需要是什麼？
- ▶ 這需要可否在對方不改變的情況下達成？

Video

(Whose Need Is It?)

- 
- ▶ 我要為自己的需要負責.
 - ▶ 分清楚, 一件事到底是你的需要還是我的需要?
如果是我的需要, 那我就要為我的需要負責.
 - ▶ 自認倒楣, 接受現實, 自求多福, 反敗為勝
 - ▶ Whatever works, keep doing it; whatever do not work, do something different.

一. 情緒調節五大要訣 (cont.)

5. 幫助對方滿足我的需求

Video

A photograph of a woman with her hand on a man's shoulder, looking at him with a supportive expression. The image is faded and serves as a background for the text.

- ▶活在愛中的秘訣, 是要先學會改變自己
- ▶我們可以不再給別人那麼大的權利來掌控我的情緒; 改變自己的時候, 其實是學會把很多權力收回來.
- ▶活在愛中的秘訣, 是不管對方做什麼, 我自己都要做得更好.
- ▶你即使找到一萬人站在你這邊, 證實支持你的是對的, 他的是錯的, 你還是輸了, 因為對方仍然不會改變對方不會因為你有道理而真正的改變, 因為他情緒上受傷了. 你贏了理, 但是傷了情.
- ▶活在愛中的秘訣 - 無條件接納的態度

二. 五大要訣示範

1. 當..... (描述事件, 情境)
2. 我覺得..... (標明情緒)
3. 我的想法是..... (省察自己的思維)
4. 我所需要的是..... (探索心理需求)
5. a. 我的建設性的想法是.....
b. 我的建設性的行動是..... (可以幫助對方成功與你重建關係)

二. 五大要訣示範 (cont.)

例:

當參加一個重要的講座，場地音響很差，聽得不是很清楚時，鄰座的兩個人不聽講，一直在說話，干擾了我的學習。

二. 五大要訣示範 (cont.)

情緒調節:

1. 當我在參加一個重要的講座，場地音響很差，聽得不是很清楚時，鄰座的兩個人不聽講，一直在說話，干擾了我的學習。
2. 我覺得生氣、挫折。
3. 我會有這樣的情緒，是因為覺得他們兩個人不尊重講員，也不體貼別人，沒有禮貌。
4. 我所需要的是他們不再講話，讓我可以專心聽講。
5. **a. 我的建設性想法是:** 他們並不是故意的。
b. 我的建設性行動是: 我要找到一個雙贏的辦法，客氣地用一個便條告訴他們。

二. 五大要訣示範 (cont.)

例 (cont.):

(黃博士的便條紙)

親愛的先生，女士：

我很抱歉，但請你們不要在聽講座的時候說話。

非常非常感謝。(抱歉，我的聽力有問題.)

三. 五大要訣練習

1. 當..... (描述事件, 情境)
2. 我覺得..... (標明情緒)
3. 我的想法是..... (省察自己的思維)
4. 我所需要的是..... (探索心理需求)
5. a. 我的建設性的想法是.....
b. 我的建設性的行動是..... (可以幫助對方成功與你重建關係)



我們可以讓別人變成天使，
也可以讓別人變成惡魔。

(箴言15:1-4) 回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。智慧人的舌善發知識；愚昧人的口吐出愚昧。耶和華的眼目無處不在；惡人善人，他都鑒察。溫良的舌是生命樹；乖謬的嘴使人心碎。